**新 书 推 荐**



**中文书名：《蓬勃生命：如何在充满挑战的世界中茁壮成长》**

**英文书名：BORN TO FLOURISH: How to Thrive in a Challenging World**

**作 者：Richard J. Davidson and Cortland Dahl**

**出 版 社：S&S/Avid Reader**

**代理公司：ANA/Jessica**

**页 数：262页**

**出版时间：2026年3月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：大众心理**

**版权已授：英国、西班牙、中文繁体**

**内容简介：**

别再被抑郁、焦虑追着跑！

《蓬勃生命》揭秘极简练习，几分钟激活潜能，让你逆袭蓬勃人生！

在这个压力爆表、焦虑肆虐的时代，你是否常被孤独与倦怠纠缠，满心疲惫，甚至想逃离一切？别慌，救星来了！

一套能改写生活的神奇课程震撼登场！它由顶尖神经科学家携手冥想科学与实践领域的资深专家联合打造，经权威证实，绝对能提升你的幸福感、韧性与满足感，为你解锁人生蓬勃发展的密码！

其实我们天生自带蓬勃发展的潜力，只是像学语言一样，需要经过后天训练才能彻底激活。著名的健康心灵中心基于数十年研究，重磅推出 “健康心灵框架”，揭秘四种极简练习法。每天几分钟，轻松重塑大脑，让抑郁、焦虑等心理问题统统 “退！退！退！” 助你用平静、坚韧、满怀希望的姿态，轻松拿捏生活中的起起落落。

《蓬勃生命》（Born To Flourish）一书中有着清晰、实用的步骤，还讲述了许多人的故事，这些人在整体幸福感方面都得到了极大的提升，这本书正是解决我们目前所面临问题的答案。我们无需让自己与生活的纷扰隔绝开来，而是可以去积极应对，并且实现蓬勃发展。

**觉察力**教会我们如何以健康的方式对待自己的情绪，而不是将情绪，或是与之相关的各种情形，排除在我们的生活之外。

**建立联系**有助于我们与他人以及与自己进行健康的互动，并建立起有意义的关系。

**洞察力**能让我们清楚了解我们的思想、情感和经历是如何塑造我们的自我认知的。多数人并没有意识到我们可以通过学习摆脱这些模式。

**人生目标**将我们与自己的核心价值观联系起来，赋予我们的生活以意义。它给予我们一种方向感、清晰感，还能振奋我们的精神。

事实证明，只需练习几分钟的时间就可以有效改善普遍存在的孤独感和倦怠情绪，同时还能提高参与度、创造力和韧性。参与研究的人员反馈称，他们重新找回了自己的热情，睡眠质量更好了，与他人的关系更加紧密了，并且感受到一种内心的平静与清晰。

**目录：**

第一部分：蓬勃发展的基础

1. 何为蓬勃发展及其重要性
2. 重塑大脑以实现蓬勃发展
3. 在挑战中蓬勃发展
4. 通往蓬勃发展之路

第二部分：实现蓬勃发展的四项技能
5. 觉察力：实现蓬勃发展的第一项技能
6. 建立联系：实现蓬勃发展的第二项技能
7. 洞察力：实现蓬勃发展的第三项技能
8. 人生目标：实现蓬勃发展的第四项技能

第三部分：每日践行蓬勃发展
9. 让蓬勃发展成为一种习惯
10. 改变思维，改变世界

致谢

**作者简介：**

**理查德·戴维森博士（Dr. Richard Davidson）**，或“里奇”（“Richie”），是威廉·詹姆斯和维拉斯心理学和精神病学研究教授（William James and Vilas Research Professor of Psychology and Psychiatry），威斯康星大学麦迪逊分校健康思想中心（Center for Healthy Minds at the University of Wisconsin-Madison）的创始人兼主任，非营利组织健康思想创新（[Healthy Minds Innovations](https://hminnovations.org/)）的创始人和主席。

他是哈佛大学心理学博士，自1984年以来一直在威斯康星州工作。他发表过450多篇文章，大量图书章节和评论，编辑了14本书。与莎伦·贝格利（Sharon Begley）合著有《纽约时报》畅销书《大脑的情感生活》（*The Emotional Life of Your Brain*），该书于2012年出版；还与丹尼尔·戈尔曼（Daniel Goleman）合著了《改变的特征:科学揭示冥想如何改变思想、大脑和身体》（*Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain*）一书，该书于2017年出版。

他的研究获得了诸多奖项，如国家心理卫生研究所研究科学家奖（National Institute of Mental Health Research Scientist Award）、NIMH优异奖（MERIT Award）、国家精神分裂症和情感障碍研究联盟(NARSAD)的研究者奖（Established Investigator Award from the National Alliance for Research in Schizophrenia and Affective Disorders (NARSAD)）、NARSAD的杰出研究者奖（Distinguished Investigator Award）、美国心理学会（American Psychological Society）的威廉·詹姆斯奖（William James Fellow Award）和威斯康星大学麦迪逊分校（University of Wisconsin Madison）的Hilldale奖。2000年，他获得了美国心理学会颁发的最杰出的科学奖项——杰出科学贡献奖（Distinguished Scientific Contribution Award）。他是美国心理学会新期刊《情感》（EMOTION）的创刊编辑之一，也是精神病理学研究学会（Society for Research in Psychopathology）和心理生理学研究学会（The Society for Psychophysiological Research）的前任主席。

2003年，他当选为美国艺术与科学学院（American Academy of Arts and Sciences）院士，2004年当选为威斯康星科学、艺术与文学学院（Wisconsin Academy of Sciences, Arts and Letters）院士。2006年被《时代》杂志评为全球100位最具影响力人物之一。2006年，他被加州大学洛杉矶分校授予第一届马尼·巴乌米克奖（Mani Bhaumik Award），以表彰他对大脑和意识的研究发现。《麦迪逊杂志》（*Madison Magazine*）在2007年将他评为年度人物。2008年，他创立了“健康心灵中心”(Center for Healthy Minds)，致力于研究善良和同情心等积极品质。2011年，他被授予Paul D. MacLean心身医学杰出神经科学研究奖（Paul D. MacLean Award for Outstanding Neuroscience Research in Psychosomatic Medicine）。2011年至2019年，他担任莱比锡马克斯普朗克人类认知和脑科学研究所（Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences）科学顾问委员会成员，2011年至2013年担任美国科学促进会（American Association for the Advancement of Science）心理学分会主席。2013年，里奇获得纽约大学艺术与科学学院校友成就奖（NYU College of Arts and Science Alumni Achievement Award）。2014-2018年，他是世界经济论坛全球心理健康议程理事会成员。1992年至2017年，他是the Mind and Life Institute董事会成员。2017年，他当选为美国国家医学院（National Academy of Medicine）院士，概机构是致力于健康和医学科学的最高权威机构。根据Google scholar，他是世界上所有领域中文章被引用次数最多的科学家之一。

他的研究主要集中在情感和情感风格的神经基础，以及促进人类蓬勃向上的方法，如冥想和相关的沉思练习。他的研究对象包括所有年龄段的人，还包括患有情绪障碍、焦虑症和自闭症等情绪障碍的人。他还与许多拥有数万小时经验的冥想专家一起工作。他的研究方法非常广泛，如不同种类的核磁共振成像，正电子发射断层扫描，脑电图以及现代遗传和表观遗传方法。

**** 科特兰·达尔博士（Dr. Cortland Dahl），或“科特”（“Cort”），是科学家、翻译家，也是冥想和人类蓬勃力培养方面的顶尖专家，作品《禅修者的佛教指南:觉知、慈悲和智慧之路》（*A Meditator's Guide to Buddhism: The Path of Awareness, 24 Compassion, and Wisdom*）即将出版。他的职业生涯五花八门，曾尼泊尔和印度生活了八年，建立了全球冥想中心网络，创建了一个广受好评的冥想应用程序，出版了许多书籍和文章。

科特兰拥有纳洛巴大学（Naropa University）的佛教研究硕士学位和威斯康星大学麦迪逊分校（University of Wisconsin-Madison）的思想、大脑和冥想科学博士学位（Ph.D. in Mind, Brain, and Contemplative Science），后者是华盛顿大学有史以来第一个授予这种性质的学位。他能说流利的藏语，翻译了大量的冥想手册和佛教哲学专著，出版了十二本书。

他的科学研究也很广泛，发表了许多文章，包括在著名的《美国国家科学院院刊》（*Proceedings of the National Academy of Sciences*）上发表的一篇关于培养幸福的新科学框架。他与理查德·戴维森博士合作创建了“健康心灵计划”，旨在培养幸福感，目前世界上一些大型公司正在使用，其研究团队来自麻省理工学院、纽约大学、亚利桑那大学、弗吉尼亚大学和威斯康星大学等著名高校。大众可以免费使用的“健康心灵计划”应用程序最近被《纽约时报》选为推荐的三大冥想应用程序之一。他目前是威斯康星大学麦迪逊分校健康思想中心及其附属非营利组织健康思想创新中心的沉思科学家和首席沉思官（ Contemplative Scientist and Chief Contemplative Officer）。

科特兰也是经验丰富的组织领导者。他2004年创立的非营利组织，已经发展成为全球性的冥想中心网络。他与畅销书《生活的乐趣》（*The Joy of Living*）的作者 [咏给•明就仁波切](https://book.douban.com/search/%E5%92%8F%E7%BB%99%E2%80%A2%E6%98%8E%E5%B0%B1%E4%BB%81%E6%B3%A2%E5%88%87)（Yongey Mingyur Rinpoche）共同领导的Tergar社区（[Tergar community](https://www.tergarasia.org/?lang=zh-hant)），在六大洲设有团体和中心，每年接触数百万人。他目前担任Tergar国际的联合创始人和执行董事，以及Tergar社区的高级讲师。

科特兰有丰富的公开演讲经验，经常出现在媒体上。他定期为《今日心理学》(*Psychology Today*)和《媒体》(*Medium*)撰写文章，还经常在网上和线下为全球观众讲授冥想和幸福科学。

**作者前作：**

|  |  |
| --- | --- |
| 816R5ogatvL._SY522_ | D:/安德鲁/书讯/240105/s33589330.jpgs33589330 |
| [Altered Traits](https://www.amazon.com/-/zh/dp/B01N3BUE70/ref%3Dtmm_kin_swatch_0?_encoding=UTF8&qid=&sr=)[Daniel Goleman](https://www.amazon.com/-/zh/Daniel-Goleman/e/B000APZC9O/ref%3Ddp_byline_cont_ebooks_1), [Richard J. Davidson](https://www.amazon.com/-/zh/Richard-J-Davidson/e/B000AQ2SX6/ref%3Ddp_byline_cont_ebooks_2) 2017年 9月 | [新情商](https://book.douban.com/subject/33384855/)中信出版集团2019-4 |
| D:/安德鲁/书讯/240105/51y2D1cTETL.jpg51y2D1cTETL | D:/安德鲁/书讯/240105/s32345041.jpgs32345041 |
| [The Emotional Life of Your Brain](https://www.amazon.com/-/zh/dp/1594630895/ref%3Dtmm_hrd_swatch_0?_encoding=UTF8&qid=&sr=)[Richard J. Davidson](https://www.amazon.com/-/zh/Richard-J-Davidson/e/B000AQ2SX6/ref%3Ddp_byline_cont_book_1), [Sharon Begley](https://www.amazon.com/-/zh/s/ref%3Ddp_byline_sr_book_2?ie=UTF8&field-author=Sharon+Begley&text=Sharon+Begley&sort=relevancerank&search-alias=books) 2012年 3月 | [大脑的情绪生活](https://book.douban.com/subject/33478216/)[格致出版社](https://book.douban.com/press/2366) 2019-6 |

**同类书单：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| D:/安德鲁/书讯/240105/81PiURlJt0L._SY522_.jpg81PiURlJt0L._SY522_ | D:/安德鲁/书讯/240105/81YkqyaFVEL._SY522_.jpg81YkqyaFVEL._SY522_ | D:/安德鲁/书讯/240105/71uZIWQx+tL._SY522_.jpg71uZIWQx+tL._SY522_ |
| [Unwinding Anxiety](https://book.douban.com/subject/35369433/)Ju[dson Brewer](https://book.douban.com/search/Judson%20Brewer)  | [Atomic Habits](James%20Clear%20)[James Clear](https://www.amazon.com/-/zh/James-Clear/e/B07DJTJC3X/ref%3Ddp_byline_cont_book_1)  | [Grit](https://book.douban.com/subject/27062574/)[Angela Duckworth](https://www.amazon.com/-/zh/Angela-Duckworth/e/B019S711S0/ref%3Ddp_byline_cont_book_1)  |
| D:/安德鲁/书讯/240105/611+Ld9KT3L._SY522_.jpg611+Ld9KT3L._SY522_ | D:/安德鲁/书讯/240105/71NREGxbytL._SY522_.jpg71NREGxbytL._SY522_ | D:/安德鲁/书讯/240105/61XuVyyT4-L._SY522_.jpg61XuVyyT4-L._SY522_ |
| [Rewire Your Anxious Brain](https://book.douban.com/subject/36096297/)[Catherine M.Pittman](https://www.amazon.com/-/zh/s/ref%3Ddp_byline_sr_book_1?ie=UTF8&field-author=Catherine+M.+Pittman&text=Catherine+M.+Pittman&sort=relevancerank&search-alias=books) ,[Elizabeth M. Karle](https://www.amazon.com/-/zh/Elizabeth-M-Karle/e/B002M95TJE/ref%3Ddp_byline_cont_book_2) | [Emotional Agility](https://book.douban.com/subject/35265875/)[Susan David](https://www.amazon.com/-/zh/Susan-David/e/B00ASOOXMO/ref%3Ddp_byline_cont_book_1)  | [The Good Life](https://www.amazon.com/-/zh/dp/198216669X/ref%3Dsr_1_1?__mk_zh_CN=%E4%BA%9A%E9%A9%AC%E9%80%8A%E7%BD%91%E7%AB%99&crid=80SSASTHRGS6&keywords=The+Good+Life%3A+Lessons+from+the+World%E2%80%99s+Longest+Scientific+Study+of+Happiness&qid=1704668738&s=books&sprefix=)[Robert Waldinger M.D.](https://www.amazon.com/-/zh/s/ref%3Ddp_byline_sr_book_1?ie=UTF8&field-author=Robert+Waldinger+M.D.&text=Robert+Waldinger+M.D.&sort=relevancerank&search-alias=books)[Marc Schulz Ph.D](https://www.amazon.com/-/zh/Marc-Schulz-Ph-D/e/B0BKNG6DT9/ref%3Ddp_byline_cont_book_2)  |

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**Rights@nurnberg.com.cn**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002